

Een zomer vol ... sport!

Komende zomer zal voor velen onder ons in het teken van sport staan. Het programma is dan ook niet mis : Europees Kampioenschap voetbal, de Tour de France waarin er met onze gouvgenoot Stijn Devolder er na jaren nog eens een landgenoot met klassementsambities aan de start komt en als klap op de vuurpijl de Olympische Spelen in Beijing (Peking).

Doen!

Sport : je kunt er naar kijken, je kunt er over lezen maar je kunt er ook aan doen. En dat laatste is natuurlijk het belangrijkste! Wie geregeld naar het kasteelpark komt heeft wellicht al opgemerkt dat dit domein is uitgegroeid tot de favoriete pleisterplek van de (beginnende) Zonnebeekse sporter. Op de meest verscheiden momenten en op de meest verschillende plaatsen kom je ze tegen: al dan niet scherpgetrainde mannen en vrouwen die van lopen een middel hebben gemaakt om hun conditie aan te scherpen of er zelfs een doel van hebben gemaakt.

Pheidippides

Voor veel lopers is het ultieme doel de marathon, de legendarische afstand die zijn oorsprong vind bij de Griekse militaire bode Pheidippides. Deze liep in het jaar 490 voor Christus van Marathon naar Athene om het nieuws van de overwinning van de Atheners op de numeriek veel sterkere Perzen te melden. Pheidippides legde echter de afstand tussen Athene en Sparta af om hulp te vragen aan de Spartanen. Toen deze weigerden liep de bode terug naar Athene en daarna in een ruk naar Marathon om na de uiteindelijke overwinning terug naar Athene te rennen. Pheidippides liep dus véél meer dan de 42,195 meter die wij kennen ... Deze laatste, officiële afstand werd overigens pas vastgesteld bij de Olympische Spelen van 1908 in Londen en kwam op aandringen van het Britse vorstenhuis overeen met de afstand tussen Windsor Castle en Wembley. Uiteindelijk toch niet zoveel verschil met de afstand tussen Marathon en Athene die zowat 45 km bedraagt ... tenzij je ze natuurlijk lopen moet.

De joggers, trimmers en lopers die nu al jaren deel uitmaken van het straatbeeld als volgelingen van Pheidippides zien, leidt ons wellicht te ver. Hun 'goeroe' is Mieke Boeckx, de grondlegger en promotor van 'Start to Run', sinds 2001 hét succesverhaal in Vlaanderen voor de beginnende jogger. Als we echter iets verder terug in de tijd gaan ontwaren we in het Amerika van de jaren '70 een gigantische joggingrage. Een van de hoofdoorzaken voor deze loop'boom' was namelijk een boek van ene James Fixx, de grondlegger van het joggen.

Overweldigend

Fixx werkte voor een groot tijdschrift en tot zijn aangenaamste taken behoorden de vele lunches met schrijvers en aanverwante. Terwijl zijn lichaamsgewicht lustig met de honderd kg flirtte, rookte hij twee pakjes sigaretten per dag en meer en meer voelde hij zich tijdens en na zijn wekelijkse tennispertij ontierend verraden door zijn lichaam. Er zat maar één ding op: gezonder gaan leven, waarbij meer en regelmatigere lichaamsbeweging een centrale plaats zou innemen. Fixx koos voor joggen. Hij doorliep alle fasen van een beginner, vocht tegen spierpijn en onvermijdelijke blessures, hield echter vol en werd uiteindelijk de loopgoeroe van de zeventiger jaren. Hij schreef de gigantische bestseller *The complete book of running (Alles over hardlopen – SPORT EN SPEL : ATLETIEK : LOPEN 1995)* waarin hij het joggen tot in de kleinste details analyseerde en vooral promoveerde door de ontelbare voordelen ervan op te sommen. Het resultaat in parken en bossen was overweldigend. Ironisch genoeg overkwam Fixx enkele jaren geleden zowat hetzelfde als onze Griekse militaire bode van hierboven: hij overleed aan een hartaanval na zijn dagelijkse jogging. Fixx bleek wel een erfelijk bepaalde hartafwijking te hebben.

Kanttekening

Ondertussen was ook Europa in de ban van het lopen geraakt en plots bleek dat zelfs de tot dan heroïsche marathon niet alleen voor droog getrainde atleten, maar ook voor modale joggers te lopen viel. Meer zelfs, tegenwoordig zijn massaorganisaties als de marathon van New York en deze van Londen reeds maanden vooraf volgeboekt. Eén enkele kanttekening: de deelname aan een marathon vergt een lange, zware en zeer progressieve voorbereiding. Gedurende de marathonvoorbereiding en tijdens de wedstrijd wordt de grens van lichamelijke belastbaarheid dan ook maar al te dikwijls overschreden. Met alle gevolgen van dien. Wie een marathon lopen als de ultieme uitdaging aanziet, doet er dan ook goed aan om eerst en vooral te streven naar het bereiken en vasthouden van de onmiskenbare voordelen die het lopen biedt.

Om te lopen, lees!

Uiteraard laten nogal wat uitgeverijen de steeds voortdurende looprage niet aan zich voorbijgaan. Met de regelmaat van een klok worden dan ook loopboeken op de markt gegoooid, gaande van oude uitgaven die in een nieuw jasje zijn gestoken, over blitse uitgaven waarin vooral mooi glanzende foto's zijn te zien, tot wetenschappelijk onderbouwde boeken waarvan de inhoud glashelder is geformuleerd.

Naast deze meer praktische loopboeken kennen we ook de literaire hardloopboeken waarin de auteurs hun zielenroerselen over lopen en aanverwante 'de vrije loop' geven en de boeken waarin het lopen vanuit een cultureel-historische of filosofische hoek wordt benaderd..

De volgende van enig commentaar voorziene loopboeken maken stuk voor stuk deel uit van de collectie van De Letterschuur. De meeste van deze boeken zijn te vinden onder de rubrieken SPORT EN SPEL : Sport : Lopen : Atletiek en SPORT EN SPEL : Sport : Duursporten : Marathon.



Atletiek

Lopen

Compleet handboek lopen (2001) – Amy Burfoot

Behandelt op een duidelijke manier een hele resem loopaspecten: wat de beste uitrusting is, wat en hoe je het beste eet, hoe je blessures kunt voorkomen, hoe je je grenzen verlegt, enz. Tevens besteedt het heel wat aandacht aan het mentale aspect van lopen. Lekker lezend.

Ren je fit (2006) – Jamie Bird

Zeer informatief en motiverend geschreven boekje (124 blz) voor beginnende lopers. Meer dan het vermelden waard zijn de uitgebreide hoofdstukken over voeding, rek- en spierversterkende oefeningen.

De hardlopbroschure (1994) – Els Stolk

Overjaarse uitgave maar stuk voor stuk directe loopinformatie over alles en nog wat, gaande van looptechniek over trainingsaanpak en voeding tot loopblessures én dit alles zonder toeters of bellen. Hoog tijd dat dit rijke boek in een nieuw jasje wordt gestoken.

Compleet handboek looptraining: van joggen tot marathon (2005) – Paul Van Den Bosch

De auteur, professioneel trainer van verschillende wereldtoppers, is er de man niet naar om pulp af te leveren. Dit is een loopbijbel voor zowel beginnende jogger als ervaren

loper. Voorzien van de nodige wetenschappelijk achtergronden. Absoluut aan te bevelen. Topper!

Loop! (2007) – Mieke Boeckx

Mieke Boeckx gaat dieper in op thema's als: Waarom is lopen gezond? Wat gebeurt er in een getraind lichaam? Wat kun je beter doen en misschien wel belangrijker: wat kun je nog beter laten? Geschikt voor elke loper, beginnend en gevorderd. De trainingsschema's zijn aangepast aan de eigen conditie en bieden een programma voor 5, 10, 15 en 20 km.

Start to Run met Evy Gruyaert : fit en gezond in 10 weken (2008)

Een bekend gezicht die ons op weg zet om gezonder en fitter te gaan leven. Eerst was er het tv-programma 'Vlaanderen Sportland', nu is er dus het boek. De loopschema's zijn van de hand van Mieke Boeckx (zie boven), de befaamde fysiotherapeut Lieven Maesschalk staat in voor duidelijke stap-voor-stap oefeningen en gezondheidstips. Sportkok Christophe Swennen levert tal van voedingstips en enkele recepten. Bij dit alles lijkt het lopen soms eerder bijzaak ...

De kunst van het hardlopen (2006) – Malcolm Balk en Andrew Shields

Stijlvolle uitgave waarin de auteurs het lopen koppelen aan de Alexandertechniek; een andere benadering van lopen, gebaseerd op het zoeken naar een betere balans en coördinatie met veel aandacht ook aan het mentale. Dit boek richt zich niet zozeer tot beginners. Rijkelijk voorzien met cases van professionele hardlopers.



Duursporten

Marathon

Handboek voor marathonlopers (2003) – Bruce Fordyce

Mooi geïllustreerd boek van Bruce Fordyce (voormalig wereldtopper ultramarathon) waarvan deel 1 speciaal gericht is op het trainen van beginnende hardlopers en hun voorbereiding op het lopen van 10 km. Deel twee behandelt het trainen voor halve, hele en zelfs ultramarathons. Positief aan het boek zijn de degelijk uitgewerkte items over hardloopmateriaal en voeding. Daarnaast vind je een gedetailleerde analyse van de werking van de spieren, het oplopen van blessures en hoe ze voorkomen kunnen worden. Ronduit negatief is de belofte van de auteur om je in amper zes maanden naar een marathon te leiden.

De marathon : kinderen van Pheidippides : van Abele Bikila tot Emil Zatopek (2005) – Kees Kooman

Bundeling van de verhalen en histories van 25 marathonlopers die de laatste decennia hun voetsporen achterlieten. Dit alles ter inspiratie...

Marathonlopen : trainingshandboek (2003) – Richard Nerurkar

Inspirerend boek waarin Nerurkar (GB – voormalig wereldtopper marathon) zijn persoonlijke ervaringen afwisselt met een mand vol tips, trainingsschema's en de ultieme voorbereiding op de marathon.

Marathon (2001) – Wilfried Raatz

Niet alleen leuk voor wie goed voorbereid aan een marathon wil beginnen of voor wie er van droomt, maar even interessant voor wie het bij een stuk minder loopkilometers houdt.

De Marathon: volledige informatie over de marathon en andere afstandlopen (1994) – François Péronnet e.a.

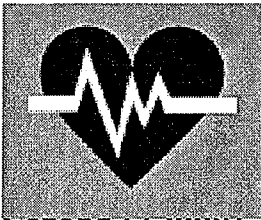
Ietwat oudere maar zeer wetenschappelijk ogende editie. Zeer veel informatie over zaken als voeding, energielevering, vochtinname ... (zoals een hoofdstuk 'Mythen en waarheden over het spaghetti-dieet' of 'Hoe kunt u de man met de hamer vermijden').

De mens als duurloper (2008) – Jan Knippenberg

Historicus en topatleet Jan Knippenberg – de Nederlandse duurloper van wereldklasse – geeft in *De mens als duurloper* de historische achtergronden van het duurlopen weer. Hij plaatst de ultra-lange afstandsloop in het perspectief van de cultureel-historische ontwikkeling. Na een boeiende beschrijving van de duurloop in de niet-Europese culturen – de Bushmen en vooral de Tarahumara Indianen in Zuid-Amerika – waarbij afstanden van honderden kilometers werden afgelegd, belicht hij de ontwikkeling van de duurloop in de Europese cultuur. Een fascinerend boek, dat aanzet tot nadenken over de relatie tussen prestatie en geestelijke ontwikkeling.

Perfekte marathontraining (2005) – Herbert Steffny en Ulrich Pramann

Dit boek belooft om u in 12 stappen te laten zien hoe u door middel van training in een half jaar kunt voorbereiden op de marathon. Let wel, vooraleer dat halfjaar ingaat dient u wel al vlotjes een halve marathon te kunnen lopen! Trainingsschema's om de marathon te lopen in 4u, 3u30 ... 2u20.



Gezond leven

Gezond leven

Gezond ! (2008) – Kim Gevaert

Hoewel geen specifiek loopboek ligt dit wel in de lijn van het werkje met Evy Gruyaert (zie boven). En tenslotte is hier toch de beste Belgische loopster aan het woord. Samen met haar trainer, Rudy Diels, levert ze ons een heel bewegings- en voedingsprogramma aan om ons gezonder te leren leven. Voorzien van op Start-to-Run gebaseerde loopschema's.

FICTIE

Marathonloper (2007) - Abdelkader Benali

Benali (1975 – Marokko) is een Nederlandse schrijver die ondermeer in 2003 de Libris Literatuurprijs won. Naast schrijven kan hij ook goed lopen (p.r. 2.52.19 Rotterdam marathon 2006). De combinatie van die twee talenten zit in dit ranke boek. Slechts 164 pagina's, maar een verhaal zo propvol spannende ideeën en scherpe observaties, diepe twijfel en grootse triomf, dat Benali nog lang in je hoofd zal zitten. Pardon, lopen. Ook wie weinig kan begrijpen van de onbedwingbare neiging om een paar uur door een kletsnatte natuur te draven, zal van dit boek heel wat opsteken.